



**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA PRE-
KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh

SYIFA AURORA AZZAHRA

21801101090

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG**

2022



**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA PRE-
KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh

SYIFA AURORA AZZAHRA

21801101090

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG
2022**



**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA PRE-
KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh

SYIFA AURORA AZZAHRA

21801101090

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM MALANG**

2022

RINGKASAN

Syifa Aurora Azzahra, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang, 2022. Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Aktivitas Fisik Terhadap Peforma Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Selama Pembelajaran Daring. Pembimbing 1: dr. Rizki Anisa, M.Med.Ed., Pembimbing 2: dr. Anggi Gilang Yudiansyah, MMRS.

Pendahuluan : Kebiasaan belajar dan aktivitas fisik mahasiswa dapat berpengaruh pada performa akademik terutama saat pembelajaran daring selama Pandemi Covid-19. Namun kedua peran tersebut pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang belum diketahui, sehingga perlu diteliti.

Metode : Penelitian dilakukan secara observasional analitik *cross sectional* dengan responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang sejumlah 269 mahasiswa. Kebiasaan belajar diukur dengan kuesioner Palsane *and* Sharma *Study Habits Inventory* (PSSHI) yang dibagi dalam kategori baik, sedang, dan buruk. Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dibagi dalam kategori ringan, sedang, dan berat. Performa akademik mahasiswa berupa nilai blok didapatkan secara sekunder dari mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3. Data dianalisa dengan regresi logistik multivariat dan $p < 0.05$ dianggap signifikan.

Hasil : Tingkat kebiasaan belajar sedang pada tingkat 1 sejumlah 67 mahasiswa (73%), tingkat 2 sejumlah 65 mahasiswa (76%), dan tingkat 3 sejumlah 61 mahasiswa (67%). Hasil uji regresi logistik didapatkan adanya pengaruh signifikan pada mahasiswa tingkat 2 dan 3, namun tidak pada mahasiswa tingkat 1. Tingkat aktivitas fisik ringan pada tingkat 1 sejumlah 37 mahasiswa (40%), tingkat 2 sejumlah 29 mahasiswa (34%), dan tingkat 3 sejumlah 38 mahasiswa (43%). Hasil uji regresi logistik didapatkan adanya pengaruh signifikan pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan perhatian atau fokus yang lebih baik dalam proses belajar.

Kesimpulan : Kebiasaan belajar dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan pada performa akademik mahasiswa pre-klinik.

Kata Kunci : Performa akademik, kebiasaan belajar, aktivitas fisik, pembelajaran daring.

SUMMARY

Syifa Aurora Azzahra, Faculty of Medicine, Universitas Islam Malang, April 2022. Study Habits and Physical Activity Has A Significant Influence on Academic Performance of Pre-Clinical Students during Online Learning at the Medical Faculty University of Islam Malang. Supervisor 1 : dr. Rizki Anisa, M.Med.Ed., Supervisor 2: dr. Anggi Gilang Yudiansyah, MMRS.

Introduction : Student's study habits and physical activity can influence academic performance, especially when learning online during the Pandemic of Covid-19. However, these two roles in students at the Faculty of Medicine University of Islam Malang are unknown, so they need to be researched.

Methods : The research was conducted by cross-sectional analytic observational with 269 students as respondents from the Faculty of Medicine University of Islam Malang. Study habits were measured using the Palsane and Sharma Study Habits Inventory (PSSHI) questionnaire, divided into good, moderate, and bad categories. Physical activity was measured by the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) divided into low, moderate, and high categories. The student's academic performance in course scores was obtained secondarily from students of grades 1, 2, and 3. The data were statistically analyzed with multivariate logistic regression and $p < 0.05$ was considered significant.

Result : The level of study habits is moderate in grade 1 amounted to 67 students (73%), grade 2 amounted to 65 students (76%), and grade 3 amounted to 61 students (42%). The logistic regression test results showed a significant effect in grades 2 and 3, but not on grade 1 students. The level of low physical activity in grade 1 amounted to 37 students (40%), grade 2 amounted to 29 students (34%), and grade 3 amounted to 38 students (43%). The results of the logistic regression test showed that there was a significant effect on grades 1, 2, and 3 students. This happens because physical activity can lead to increased attention or better focus in the learning process.

Conclusion : Study habits and physical activity has a significant effect on the academic performance of pre-clinical students.

Keywords : *academic performance, study habits, physical activity, online learning.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pandemi Covid-19 memberikan dampak kepada bidang pendidikan, sehingga harus segera beradaptasi dengan merubah sistem pembelajaran. Hal tersebut diperkuat dengan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid yang dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring (Budiyono, 2020). Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang menggunakan perangkat digital melalui internet dan teknologi berbasis jaringan untuk memfasilitasi proses belajar (Herliandry *et al.*, 2020).

Pada saat ini Fakultas Kedokteran UNISMA masih melakukan pembelajaran secara daring. Beberapa penelitian menyebutkan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa selama proses pembelajaran daring antara lain pembelajaran kurang efektif karena tidak bisa praktik secara tatap muka langsung dan kesulitan menilai secara objektif serta tidak semua mahasiswa menguasai teknologi, informatika, dan komunikasi (Nasution and Lestari, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fithryah, bahwa performa akademik yang didapatkan mahasiswa tingkat 1 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang terbanyak yaitu nilai C dan D yang disebabkan mahasiswa baru masih menyesuaikan materi dan mencari cara belajar yang tepat untuk diterapkan (Fithriyah, Indria and Anisa, 2021). Pada hasil wawancara singkat yang telah

dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang angkatan 2018 terdapat beberapa kendala maupun permasalahan seperti jadwal pembelajaran yang lebih padat dan pemberian tugas oleh dosen yang lebih banyak ketika pembelajaran daring saat ini.

Kebiasaan belajar pada pembelajaran daring merupakan praktik belajar yang meliputi frekuensi belajar, belajar di lingkungan yang tenang, ujian secara mandiri, latihan materi yang dipelajari, mencatat materi, istirahat secara teratur dan perilaku serta keterampilan yang dapat meningkatkan motivasi belajar sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif (Hassan *et al.*, 2018; Jafari, Aghaei and Khatony, 2019). Kebiasaan belajar dapat dilihat melalui aspek perencanaan waktu, kondisi belajar, kemampuan membaca, kemampuan mencatat, motivasi belajar, proses mengingat materi, pelaksanaan ujian, dan kesehatan. Kebiasaan belajar mempunyai pengaruh terhadap performa akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di UIN Raden Fateh Palembang didapatkan bahwa semakin baik kebiasaan belajar mahasiswa, maka semakin tinggi performa akademik yang didapatkan oleh mahasiswa (Paramika, 2017).

Aktivitas fisik pada pembelajaran daring merupakan gerakan tubuh yang dapat mengeluarkan tenaga maupun energi dan menjadi salah satu faktor penting bagi kesehatan yang mampu mengurangi stres (World Health Organization, 2014; Blake, Stanulewicz and McGill, 2017). Namun pandemi Covid-19 yang terjadi pada saat ini, menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar ruangan dan melakukan karantina mandiri sehingga memengaruhi gaya hidup terutama *sedentary lifestyle* (Mattioli *et al.*, 2020). Aktivitas fisik dapat dilihat melalui aspek aktivitas fisik saat belajar atau bekerja, perjalanan dari tempat ke tempat, aktivitas

fisik yang bersifat rekreasi, dan aktivitas menetap. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap performa akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Sam Ratulangi Manado didapatkan bahwa semakin tinggi aktifitas fisik mahasiswa, maka performa akademik mahasiswa juga akan meningkat (Welong, Manampiring *and* Posangi, 2020).

Kebiasaan belajar mahasiswa mengalami perubahan dalam mengatur waktu belajar, strategi belajar, dan kondisi belajar saat di lingkungan rumah sangat berbeda dengan lingkungan sosial dan tempat tinggal sebelum pandemi. Selain itu, perubahan berkurangnya aktivitas fisik untuk mengurangi kontak dengan orang lain di masa pandemi ini dapat menimbulkan *stress* akibat berkurangnya sarana *refreshing*. Penelitian tentang pengaruh kebiasaan belajar dan aktivitas fisik mahasiswa pre-klinik terhadap performa akademik selama pembelajaran daring belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tersebut agar dapat digunakan untuk memperbaiki penyelenggaraan pembelajaran daring.

1.2. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara kebiasaan belajar mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring dengan performa akademik?
2. Apakah terdapat pengaruh antara aktivitas fisik mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring dengan performa akademik?
3. Faktor apakah yang paling berpengaruh antara kebiasaan belajar dan aktivitas fisik terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3

pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh kebiasaan belajar mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring terhadap performa akademik.
2. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring terhadap performa akademik.
3. Mengetahui faktor yang paling berpengaruh antara kebiasaan belajar dan aktivitas fisik terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan ilmiah untuk mengetahui pengaruh antara kebiasaan belajar dan aktivitas fisik selama pembelajaran daring dengan performa akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dan dapat menambah pengetahuan peneliti terhadap pelaksanaan pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagi institusi, sebagai data dasar bahwa pembelajaran daring dapat mempengaruhi performa akademik mahasiswa dan dapat digunakan untuk memperbaiki penyelenggaraan pembelajaran daring di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
- b. Bagi mahasiswa, selama pembelajaran daring mahasiswa diharapkan dapat mempersiapkan diri sebelum melakukan pembelajaran daring yang akan berpengaruh positif terhadap performa akademik mahasiswa selama pembelajaran daring.



BAB VII

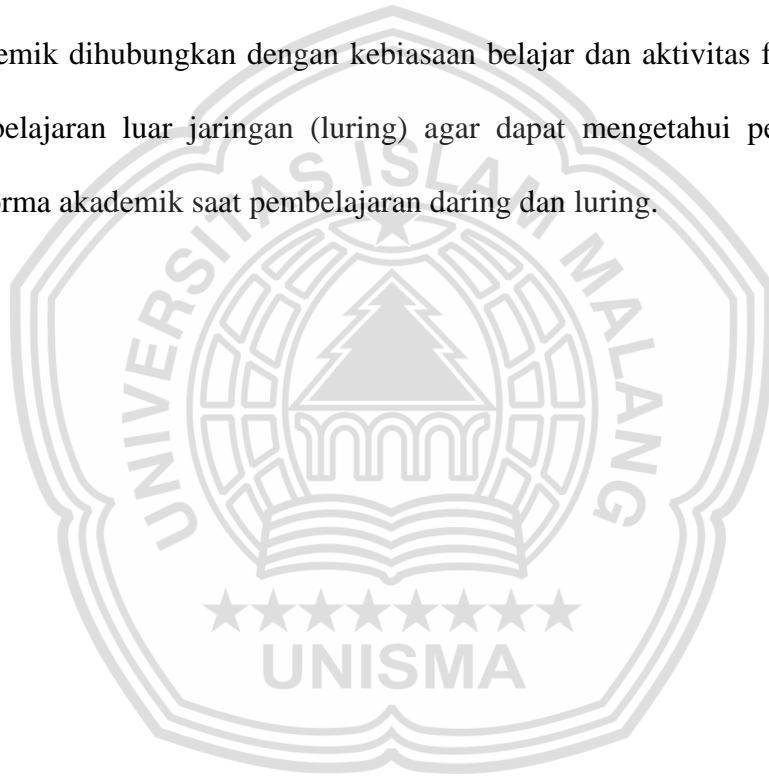
KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Kebiasaan belajar berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 2 dan 3, namun tidak pada mahasiswa tingkat 1 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring, hal ini terjadi karena mahasiswa tingkat 2 dan 3 mampu beradaptasi dan memiliki kebiasaan belajar yang efektif.
2. Aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan terhadap performa akademik mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring, hal ini terjadi karena aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi kebosanan dalam belajar.
3. Aktivitas fisik lebih berpengaruh secara signifikan dibandingkan dengan kebiasaan belajar terhadap performa akademik mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang selama pembelajaran daring, hal ini terjadi karena aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan perhatian atau fokus yang lebih baik dalam proses belajar.

7.2. Saran

1. Melakukan penelitian lanjutan untuk mencari faktor-faktor yang mempengaruhi performa akademik selain kebiasaan belajar dan aktivitas fisik selama pembelajaran daring.
2. Melakukan penelitian lanjutan terkait dengan performa akademik dengan menilai minimal 2 blok per tingkat kelas.
3. Melakukan penelitian lanjutan yang menggunakan indikator performa akademik dihubungkan dengan kebiasaan belajar dan aktivitas fisik saat pembelajaran luar jaringan (luring) agar dapat mengetahui perbedaan performa akademik saat pembelajaran daring dan luring.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Drees, A. *et al.* (2016) 'Physical Activity and Academic Achievement among The Medical Students: A Cross-Sectional Study', *Medical Teacher*, 38(March), pp. S66–S72. doi: 10.3109/0142159X.2016.1142516.
- Alqahtani, A. Y. and Rajkhan, A. A. (2020) 'E-learning critical success factors during the covid-19 pandemic: A comprehensive analysis of e-learning managerial perspectives', *Education Sciences*, 10(9), pp. 1–16. doi: 10.3390/educsci10090216.
- Amri, A., Aridah and ParamaIswari, W. (2020) 'Study Habits and English Learning Achievement of Vocational High School Students in Samarinda', *Advances in Social Science, Education, and Humanities Research*, 432(Esic 2019), pp. 47–51. doi: 10.2991/assehr.k.200417.011.
- Aparicio, M., Bacao, F. and Oliveira, T. (2016) 'An e-Learning Theoretical Framework An e-Learning Theoretical Framework', (January).
- Asrori (2019) *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*, *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Astuti, P. (2019) 'Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019', *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana dan Boga*, 7(2), pp. 93–102. doi: 10.1529/jtbb.v7i2.20549.
- Babenko, O. and Mosewich, A. (2017) 'In Sport and now in Medical School: Examining Students' Well-being and Motivations for Learning',

International journal of medical education, 8, pp. 336–342. doi: 10.5116/ijme.59b7.8023.

Benkhider, N. (2020) 'the Influence of Remote Learning on Students ' Learning Habits During Covid-19 L ' Influence De L ' Apprentissage À Distance Sur Les Habitudes D ' Apprentissage Des Étudiants Pendant Covid-19', 36, pp. 425–448.

Bhuasiri, W. *et al.* (2012) 'Computers & Education Critical success factors for e-learning in developing countries: A comparative analysis between ICT experts and faculty', *Computers & Education*. Elsevier Ltd, 58(2), pp. 843–855. doi: 10.1016/j.compedu.2011.10.010.

Bilfaqih, Y. and Qomarudin, M. N. (2015) 'Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring', *Deepublish*, 1(1), p. 131.

Blake, H., Stanulewicz, N. and McGill, F. (2017) 'Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students', *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), pp. 917–929. doi: 10.1111/jan.13181.

Brick, C. A., Seely, D. L. and Palermo, T. M. (2010) 'Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students', *Behavioral Sleep Medicine*, 8(2), pp. 113–121. doi: 10.1080/15402001003622925.

Budiyono, F. (2020) 'Implementasi Blended Learning Di Masa Pandemi Covid 19', *Prosiding Diskusi Daring Tematik Nasional 2020*, (September), pp. 1–12.

Bull, F. C., Maslin, T. S. and Armstrong, T. (2009) 'Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study.', *Journal*

of physical activity & health. United States, 6(6), pp. 790–804. doi: 10.1123/jpah.6.6.790.

Çakıroğlu, Ü. (2014) ‘Analyzing the Effect of Learning Styles and Study Habits of Distance Learners on Learning Performances : A Case of an Introductory Programming Course’, *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 15(4), pp. 161–185.

Duwit, B., Findyartini, A. and EM, N. L. (2019) *Hubungan antara Jenis Kelamin, Performa Akademik Mahasiswa terhadap Persepsi Lingkungan Pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Papua*. Universitas Papua.

F. Bin Mubayrik, H. (2015) ‘The Relationship between the Study Habits and the Academic Performance of Adult Leraners in Preparatory Year’, 17(17), pp. 209–231. doi: 10.21608/jftp.2015.32354.

Fithriyah, M., Indria, D. M. and Anisa, R. (2021) ‘Korelasi Kesiapan dan Kepuasan Mahasiswa selama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang’, *Jurnal Kedokteran Komunitas*, pp. 1–12.

Fricke, H., Lechner, M. and Steinmayr, A. (2017) ‘The Effect of Physical Activity on Student Performance in College: An Experimental Evaluation’, *Economics Working Paper Series*, (17), pp. 1–76.

Ghirardini, B. (2021) *E-learning methodologies and good practices: A guide for designing and delivering e-learning solutions from the FAO elearning Academy, Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome*.

- Ghozali, I. (2018) *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9*. 9th edn. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunova, R. (2019) 'Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Bem Fakultas Di Uin Suska Riau', *Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.*, pp. 10–25.
- Hadisi, L. and Muna, W. (2015) 'Pengelolaan Teknologi Informasi Dalam Menciptakan Model Inovasi Pembelajaran (E-learning)', *Jurnal Al-Ta'dib*, 8(1), pp. 117–140.
- Harlan, J. (2013) *Analisis Regresi Logistik*, *Journal of Chemical Information and Modeling*. Depok: Penerbit Gunadarma.
- Hassan, U. *et al.* (2018) 'Comparison of Scores and Study Habits of First year MBBS Students Coming from Local Education System VS General Certificate of Secondary Education (GCSE) System', *The Professional Medical Journal*, 25(03), pp. 466–472. doi: 10.29309/tpmj/18.4366.
- Herliandry, L. D. *et al.* (2020) 'Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), pp. 65–70.
- Hidayat, S. (2016) *Hubungan Antara Kecerdasan, Durasi Belajar Dan Nilai PENJASORKES Dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2015/2016 Di SMA N 1 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hunta, W., Herlina, S. and Firmansyah, M. (2020) 'Analisis Faktor Pengaruh Self-

Regulated Learning Terkait Motivasi Akademik Dan Kecemasan Sebelum Ujian Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa’, *Repository University of Islam Malang*.

Jafari, H., Aghaei, A. and Khatony, A. (2019) ‘Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in kermanshah-iran’, *Advances in Medical Education and Practice*, 10, pp. 637–643. doi: 10.2147/AMEP.S208874.

Karim, F. (2002) ‘Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan’, *Departmen Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–15.

Keeley, T. J. H. and Fox, K. R. (2009) ‘The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children’, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), pp. 198–214. doi: 10.1080/17509840903233822.

Khan, Z. N. (2016) ‘Factors Effecting on Study Habits’, *World Journal of Educational Research*, 3(1), p. 145. doi: 10.22158/wjer.v3n1p145.

Kohl, H. W. *et al.* (2013) *Educating The Study Body: Taking Physical Activity and Physical Education To School. Chapter 4: Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance, Journal of School Health*.

Kumar, S. (2015) ‘Study Habits Of Undergraduate Students’, *International Journal of Education and Information Studies.*, 5(1), pp. 17–24.

Lipošek, S. *et al.* (2019) ‘Physical Activity of University Students and Its Relation

To Physical Fitness and Academic Success’, *Annales Kinesiologiae*, 9(2), pp. 89–104. doi: 10.35469/ak.2018.171.

Marzulina, L. *et al.* (2019) ‘Looking at the Link between Study Habits and Academic Achievement: The Case of Indonesian EFL Student Teachers’, *Indonesian Research Journal in Education [IRJE]*, 3(1), pp. 57–76. doi: 10.22437/irje.v3i1.6507.

Mastruroh, I. : N. A. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mattioli, A. V. *et al.* (2020) ‘Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease’, *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. Elsevier B.V, 30(9), pp. 1409–1417. doi: 10.1016/j.numecd.2020.05.020.

Moawd, S. A. *et al.* (2020) ‘Impact of different physical activity levels on academic performance of PSAU medical female students’, *Archives of Pharmacy Practice*, 11(1), pp. 100–104.

Morales, J. *et al.* (2011) ‘Relation Between Physical Activity and Academic Performance in 3rd-Year Secondary Education Students’, *Perceptual and Motor Skills*, 113(2), pp. 539–546. doi: 10.2466/06.11.13.PMS.113.5.539-546.

Mustofa *et al.* (2019) ‘Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi’, *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), p. 151. doi: 10.21580/wjit.2019.1.2.4067.

Nasution, W. N. and Lestari, S. I. (2020) ‘Survei Pembelajaran Dalam Jaringan Di Universitas Asahan’, *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan*, (2), pp. 240–248.

Nawawi, K. (2013) ‘Pengaruh Kebiasaan Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Sd Gugus Dewi Sartika Dan Gugus Hasanudin Kota Tegal’, *Joyful Learning Journal*, 2(2). doi: 10.15294/jlj.v2i2.1841.

Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nurfitriana, P. (2016) *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nurmalina, R. (2011) ‘Pencegahan dan manajemen obesitas : panduan untuk keluarga / Rina Nurmalina, Bandung Valley’, *Jakarta : Elex Media Komputindo*.

Nurmalitta, E. D. (2017) *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup Di SMA Negeri 1 Jember*. Universitas Jember.

Ossai, M. C. (2012) ‘Age and Gender Differences in Study Habits: a Framework for Proactive Counselling Against Low Academic Achievement’, *Journal of Educational and Social Research*, 2(3), pp. 67–73. doi: 10.5901/jesr.2012.v2n3p67.

Paramika, F. (2017) ‘The Correlation Between Study Habits and Academic

Achievement of Undergraduate EFL Students of English Education Study Program of UIN Raden Fatah Palembang’.

Porter, Bobbi De; Hernacki, M. A. A. (2015) ‘Quantum Learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan’.

Prajanti, A. M., Yudiansyah, A. G. and Anisa, R. (2021) ‘Korelasi Stres Dan Mekanisme Koping Selama Pembelajaran Daring Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang’, *Jurnal Kedokteran*, (0341), pp. 1–10.

Rinaldi, S. ; B. M. (2017) ‘Metodologi Penelitian dan Statistik’, pp. 1–152.

Safuni, N., Hidayati, H. and Fitriani, N. (2020) ‘Manajemen Waktu Selama Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Keperawatan Di Kotamadya Banda Aceh’, XI(1), pp. 6–11.

Sari, D. P. (2012) *Hubungan Pola Makan Siswa Obesitas Kelas XI Dengan Aktivitas Fisik Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.*

Sukadiyanto (2004) ‘Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Otak’, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), pp. 99–118. doi: 10.21831/cp.v1i1.4863.

Thorne, K. (2003) *Blended Learning: How to Intergrate Online Learning and Traditional Learning*, Kogan Page.

Trihendradi, C. (2005) *Step by Step SPSS 13 Analisis Data Statistik*. Jakarta: Alex Media.

UNISMA (2021) ‘Buku Pedoman Akademik dan Keuangan Universitas Islam Malang Tahun Akademik 2021/2022’, *Universitas Islam Malang*, 2(0341), p.

168.

Unisma, F. K. (2019) 'Pedoman Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang', (193), pp. 1–240.

Velou, S. M. and Teli, S. (2020) 'Influence of Physical Activities on the Academic Performance of Medical College Students', *International Journal of Pure & Applied Bioscience*, (June).

Weinstein, C. and Mayer, R. (1985) 'Teaching of Learning Strategies. Handbook of Research on Teaching.', (2), pp. 315–327.

Welis, W. and Rifki, S. (2013) *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.

Welong, S. S., Manampiring, A. E. and Posangi, J. (2020) 'Hubungan antara Kelelahan, Motivasi Belajar, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Prestasi Akademik', *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), pp. 125–131. doi: 10.35790/jbm.12.2.2020.29516.

WHO (2012) 'Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide', *Geneva: World Health Organization*, pp. 1–22.

Winarni, S. A. D., Basuki, S. W. and dkk (2021) 'Pengaruh Uang Saku, Motivasi, Serta Durasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran', *Jurnal Publikasi Ilmiah UMS*, pp. 1369–1380.

World Health Organization (2014) 'Physical activity. Fact sheet No. 385', *Who*, (February), pp. 1–3.

Yanti, L. F., Adiputra, F. B. and Anisa, R. (2021) 'Adiksi Internet dan Prokrastinasi Akademik selama Pembelajaran Daring serta Pengaruhnya terhadap



Performa Akademik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran’, *Jurnal Kedokteran Komunitas*, pp. 1–11.

Yustika, S. D., Herlina, S. and Firmansyah, M. (2020) ‘Pengaruh Tingkat Kesiapan Akademik Terkait Perilaku Membaca, Kebiasaan Membaca, dan Kemampuan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran’, *Repository University of Islam Malang*.

